



## Fri från mobbning

- Hur kan vi stöda de som varit utsatta för mobbning?

Maria Lingonblad

Nationella dagar för elev- och studerandevård 5-6.11 2018,

Tammerfors



# Trygga relationer - Folkhälsan

- Team bestående av 8 personer
  - Trygga relationer på daghem
  - Trygga relationer i skolan
  - Trygg idrott
  - Jämställdhet
  - Sexuell hälsa
- [www.folkhalsan.fi/skola](http://www.folkhalsan.fi/skola)
- Fb: Folkhälsan- Trygga relationer i skolan

# Stödcentret Valopilkkku

- Började som ett RAY-finansierat projekt år 2010, administreras av Harjulan setlementti ry i Lahtis
- Lösningfokuserat kamratstöd för mobbningsoffer och mobbade barns föräldrar
- I projektet utvecklades en fungerande modell för eftervård av mobbningsupplevelser, VAHVUUDET ESIIN! – kiusaamisen jälkihoitomalli®
- Boken "Opas kiusaamisen jälkihoitoon" (PS-kustannus 2015)
- När man får stöd då man mobbas, förebyggs samtidigt mobbningens långvariga effekter.

*Framgångsfaktorer enligt  
Friendsrapporten 2017:*

- 1. Skapa samsyn*
- 2. Inkludera alla*
- 3. Utgå från skolans  
situation*
- 4. Eleverna är experter*
- 5. Systematiskt  
kvalitetsarbete*

## Metoder mot mobbning

- Framgångsrika skolor utmärks av
  - Systematik i arbetet
  - Hela skolan – ansats
  - Bra skolklimat
  - Elevers delaktighet

# Kränkningar och mobbning

	Åk 8-9	Gymnasium	Yrkesläroanstalter
06/07	7,7	1,5	
08/09	8,4	1,4	5,0
10/11	7,7	1,4	4,7
2013	7,0	1,2	4,5
2015	6,2	1,3	4,3
2017	5,8	1,1	3,3

Källa: Skolhälsoundersökningen 2006-2017

## Mobbningens konsekvenser

- Studier visar konsekvenser för både offer och förövare.
- Fysiska, psykiska och psykosociala problem.
- Problematiken varierande, ofta många olika symptom.

*(Klomek, Sourander and Elonheimo, 2015, Wolke et al., 2013)*

# Friends 2017

#mobbingenskostnader

# 17,5 miljarder

Så mycket kostar den mobbning som sker i år samhället på 30 års sikt. Det är lika mycket som 35 800 lärarårslöner. Räkna på hur mycket mobbningen kommer att kosta i ditt län, din kommun eller din skola på [mobbingenskostnader.se](http://mobbingenskostnader.se)

- <https://urskola.se/Produkter/190192-Det-handlar-om-dig-Jag-ar-en-mobbare>



## *Riksdagens mentalhälsopolitiska delegation ställningstagande 21.6.2017*

”Mobbning ökar risken för psykisk ohälsa och studierelaterade svårigheter både för mobbaren och den mobbade, inte bara i skolåldern utan också senare i livet. Ofta är det också så att den som utsatts för mobbning mobbar själv och vice versa. Man vet att eleverna i fråga har en ökad risk för långvariga problem, som depression, ångest och till och med marginalisering. Mobbning kan skapa en känsla av orättvisa och att bli försummad. Den erfarenheten kan också vara en bakomliggande orsak till mobbning. Tilliten gentemot andra kan försvagas och försvårar skapandet av människorelationer. I dessa situationer behövs stöd för att omvandla känslan av hopplöshet till en känsla av hopp, så att hatet inte leder till bitterhet och en förödande aggression.”

I hanteringen och eftervården av situationer med mobbning är det väsentligt att uppmärksamma både mobbningsoffrets och mobbarens samt hela klassens och skolgemenskapens välbefinnande. Det är nödvändigt att identifiera, erkänna och hantera hur den mobbade, den som mobbar och hela gemenskapen fungerar i situationen, för att stärka den positiva växelverkan så att elevernas utveckling och inläring fortsätter i en gynnsam riktning. Det har skapats verktyg i Finland för bemötande av personer som utsatts för mobbning, som ett exempel *Opas kiusaamisen jälkihoitoon* (2015).

## Här hittar hela texten:

- <https://www.mielenterveysseura.fi/sv/riksdagens-mentalth%C3%A4lsopolitiska-delegation-f%C3%B6rebyggande-av-mobbning>

Hur gör vi?

Rehabilitering

för vem?

Resurs?

## Rehabilitering/eftervård

- Nämns numera i planer och styrdokument.
- Stöd från elevvård
- Annat stöd beroende på problematik

Ålder 15 år och uppåt, men  
det varierar från fall till  
fall.

Under planering:  
moduler som lämpar sig  
för yngre barn

Nätverk/forum för  
utbildade handledare

## Fri från mobbning

- Grundar sig på Vahvuudet esiin! – kiusaamisen jälkihoitomalli®
- Kamratstödsgrupp under ledning av utbildad handledare
- Ett verktyg i rehabiliteringen/bearbetningen
- Målgruppen är personer som varit utsatta för mobbning. Föräldrar eller syskon kan också delta

Träffarnas  
ordningsföljd kan  
variera enligt  
gruppens behov, men  
stommen är  
densamma.

Träffarna är max 2  
timmar långa.

# Träffarna

1. DEN FÖRSTA TRÄFFEN: Introduktion och identifiering av känsloklimat .....
2. DEN ANDRA TRÄFFEN: Känslor som mobbningen väcker och beredskapsläge .....
3. DEN TREDJE TRÄFFEN: Anklagelser och skuld känslor .....
4. DEN FJÄRDE TRÄFFEN: Ilska och hat .....
5. DEN FEMTE TRÄFFEN: Hjälplöshet och metoder för att hantera känslor .....
6. DEN SJÄTTE TRÄFFEN: Från depression och sorg till ökade resurser .....
7. DEN SJUNDE TRÄFFEN: Från förlåtelse mot återhämtning .....
8. DEN ÅTTONDE TRÄFFEN: Styrkor och livskompetens .....
9. DEN NIONDE TRÄFFEN: Från godkännande till ett helt jag .....

Dagbok och  
avslappningsövningar  
är exempel på verktyg  
som används i kursen.

Fokus på  
resursstärkande  
inlag

## Innehåll och process

- Träffarna består av diskussioner blandat med varierande övningar.
- Två handledare för varje kurs
- Genom metodiken processas erfarenheterna och deltagarna får stöd av varandra.
- Trygghet i gruppen är nödvändig

Kursdatum 2019

27-28.3 2019 i Helsingfors

2-3.10 2019 i Vasa

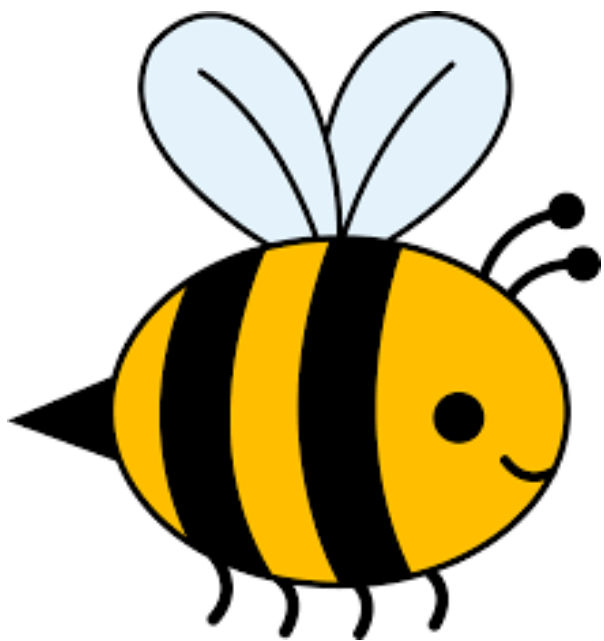
Anmälan:

[Maria.lingonblad@folkhalssan.fi](mailto:Maria.lingonblad@folkhalssan.fi)

# Grupphandledarutbildning

- Utbildningen ger beredskap att fungera som handledare för en kamratstödsgrupp.
- 12 lektioner (2 dagar)
- Eget arbete, ca 34 timmar
- Avgiftsfri kurs.
- Bra om man kan delta tillsammans med en kollega.





Vad tänker du om  
det jag sagt?

**Ta gärna  
kontakt!**

## Frågor och funderingar?

*Folkhälsan:*

Maria Lingonblad, 050 3042163

[maria.lingonblad@folkhalsan.fi](mailto:maria.lingonblad@folkhalsan.fi)

*Valopilkkku:*

Tina Holmberg-Kalenius, 044 772 5015

valopilkkuja@harjulan.fi